Tacos Hindes

Sirve: 6 Porciones

“Cuando yo era pequeña, vivía en San Francisco, y estaba expuesta a toda clase de culturas y comidas", dice Dillon. "Una de mis favoritas es la comida hindú, así es que decidí hacer un plato estilo hindú. Yo serviría este plato con mango y chai (té hindú).”

Ingredientes

1/2 taza salsa tikka masala para cocinar
1/2 pollo rostizado, desmenuzado
1/2 lata garbanzos, enjuagados y escurridos
1/4 taza cilantro fresco
1/4 taza cebolla dulce pelada y cortada en cubos
1/4 taza pimiento cortado en cubos
1/2 taza tomates en cubos
1/2 limón
Pizca de sal
6 tortillas integrales
1/4 taza yogur griego simple

Preparación

1. **En una sartén grande,** combine la salsa de cocinar tikka masala, el pollo desmenuzado, y los garbanzos sobre fuego medio y cocine por unos 5 minutos, o hasta que esté todo caliente.

2. **Mientras tanto, en un tazón grande,** combine el cilantro, cebolla, pimiento, y tomates. Exprima el jugo del limón sobre la mezcla y añada una pizca de sal. Con cuidado mezcle juntos todos los vegetales.

3. **Coloque sobre cada tortilla un poco de pollo,** una porción generosa de vegetales, y una cucharada de yogur. ¡Enrolle, sirva, y disfrute!

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**311**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	68 mg
Sodio	**611 mg**
Total de Carbohidrato	**35 g**
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook